



Aroha - 1x ausprobieren

Beschreibung	"1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Wir freuen uns auf Sie!		
Inhalt	Ausdauer, Kraft, Entspannung und Freude im Dreiviertel-Takt. Holen Sie sich gute Laune und positive Ausstrahlung beim ständigen Wechsel spannungsvoller und entspannender Elemente aus dem Haka (Kriegstanz der neuseeländischen Maori), Kung Fu und Tai Chi zu eigens dafür komponierter Musik. Sie festigen Gesäss, Oberschenkel und Bauch und verbrennen bei mittlerer Intensität optimal Kalorien und Fett.		
Voraussetzung	Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.		
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren		
Lernziele	Sie kennen die Inhalte des Kurses Aroha.		
Anschluss-Fortsetzungskurs	● Aroha-Kurs		
Zusatzinfo	Weitere Angebote finden Sie mit dem Suchbegriff "1x ausprobieren". Sie sind herzlich eingeladen!		
Datum	13.03.2021 / E_1466844		
Zeit	11:00 - 11:50 h		
Wochentage	Sa		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 0.00		
Durchführungsort	Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	13.03.2021	11:00 - 11:50

Klubschule Migros Zofingen Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

